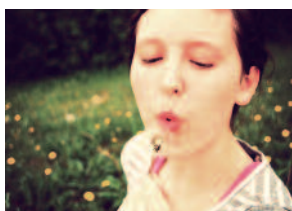


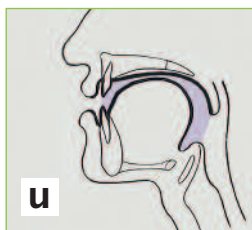
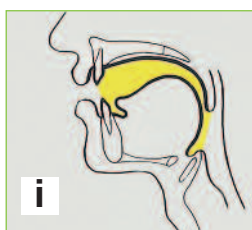
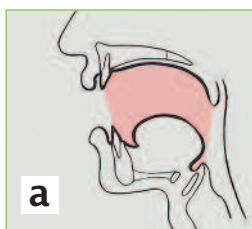
# Wunderwerk Mensch Teil 17: Ein

Das ist eine gute Voraussetzung für die Lebensbewältigung. Man kann es üben, auch rein körperlich. Die Strömung der Atemluft dient zudem als Motor für die Stimme.

Von Eva Mößler



Fein dosierter Ausatem



Lautbildung

In der letzten Folge haben wir die Atemmechanik betrachtet. Wir haben die Einatmung als die muskulär aktive Phase kennengelernt. Der Brustraum wird durch Zwischenrippenmuskeln und Zwerchfell vergrößert, die Lungenbläschen werden auseinandergezogen, Luft strömt nach. Bei der Ausatmung lassen die Einatemmuskeln nach, die Lungenbläschen ziehen sich aufgrund ihrer Elastizität wieder zusammen, die Luft entweicht. Bei der Ruheatmung geschieht das Ausatmen ohne Muskelarbeit. Im aktiven Leben aber nützen wir den Luftstrom des Ausatems als Antrieb und Stütze in vielerlei Weise, und dazu braucht es ein lebhaftes Zusammenspiel von Einatem- und Ausatemmuskulatur (siehe Abbildung in Folge 16).

**Niesen und Husten** sind kräftige Ausatemstöße. Beides dient der Reinigung der Luftwege.

**Lachen** lässt das Zwerchfell und die Bauchmuskulatur springen – man kann Muskelkater davon bekommen.

**Wenn wir uns besonders anstrengen**, verbinden wir das am besten mit der Ausatmung: schwere Gegenstände

heben, den Tennisschläger schwingen, Holz hacken ... Die Stemmer nehmen die Stimme dazu und stoßen einen Schrei aus.

**Viele Geburtstagskerzen ausblasen**, in eine Flöte oder ins Horn blasen, das geht mit einem fein dosierten Ausatem. (Die Ausatemmuskulatur drückt die Luft hinaus, die Einatemmuskulatur hält dagegen – sie bremst und dosiert.) Je weniger Anstrengung dabei aufgewendet wird, umso besser.

**Sprechen und singen können wir nur während der Ausatmung!** Etwas in einem Atemzug sagen, heißt, in einer langen Ausatmung und gegen den Widerstand des Sprechapparats. Die Einatmung dazwischen ist kurz und spontan.

**Der Sprechapparat:** Im Kehlkopf haben wir ein kunstvolles Blasinstrument eingebaut. Die elastischen Stimmbänder (Stimmklappen) können mit feinen Muskeln und Knorpeln verstellt werden, gespannt oder gelöst, und sie können schwingen, wenn die Luft durch die Luftröhre durchströmt. Je nach Länge und Spannung wird der Ton hoch oder tief, die Kraft des Luft-

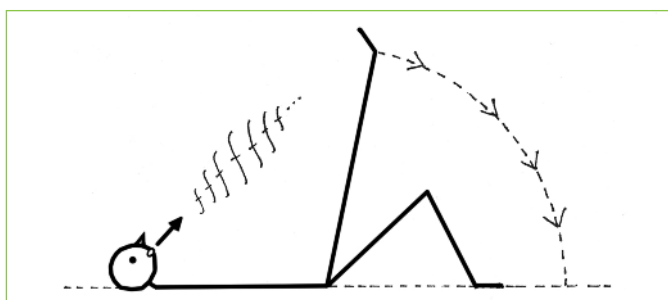
stroms regelt die Lautstärke. Die Klangfarbe der Stimme ergibt sich durch die Resonanzräume in Mund, Nase und Rachen.

Werden die Stimmbänder überanstrengt oder trocknen sie aus (im Winter, in zentralgeheizten Räumen), kommt es zu einer Stimmbandreizung. Die Stimme wird heiser. Dann bitte schonen und für genügend Luftfeuchtigkeit sorgen!

**Der Stimbruch:** Durch hormonelle Einflüsse wächst der Kehlkopf beim Mann in der Pubertät besonders stark. Die Stimmbänder werden länger und der Ton tiefer.

**Singen** trainiert alle beteiligten Muskeln (und das sind viele). Es macht fit und froh. Im Prinzip können wir alle singen. Schade, dass wir es so wenig tun!

**Herzhaft gähnen** ist eine ausgezeichnete Atemübung. Es bedeutet eine ganz tiefe Einatmung, und man muss sich überhaupt nicht dafür schämen. Das spontane Gähnen stellt sich oft beim Dehnen ein, und es steckt an. In der GesundheitsGymnastik üben wir, es zuzulassen und sich dabei **nicht** die Hand vor den Mund zu halten.

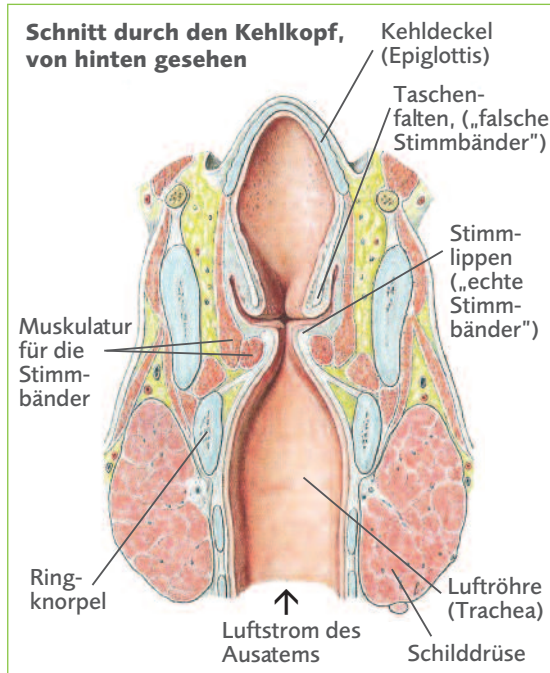
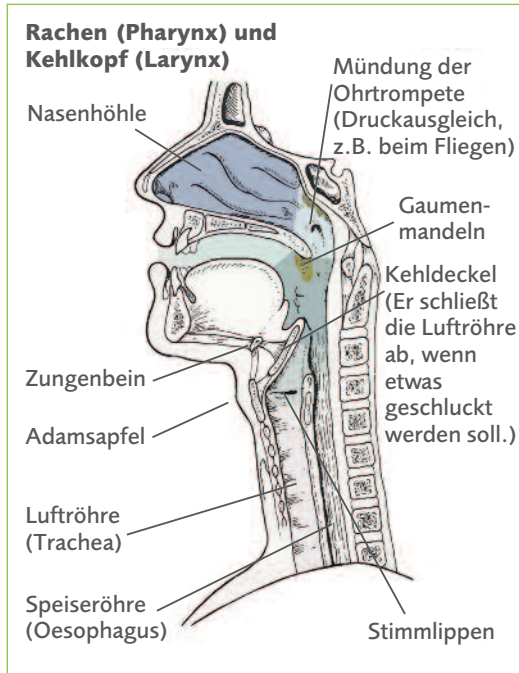


Eine Übung aus der GesundheitsGymnastik für den langen Atem: Einatmend ein Bein heben. Ausatmend mit einem langen „fffff“ das Bein senken. Ist alle Luft verströmt, hat auch das Bein den Boden erreicht. Die Atempause zulassen und auf den nächsten Einatemimpuls warten. Der Einatem kommt flott, gleichzeitig das Bein ...

**Herzhaft gähnen**  
Der Gähnreflex ist eine natürliche Form der Atemgymnastik. Die Lunge wird dabei bis in die hintersten Winkel durchlüftet. Bei alten, bettlägerigen Menschen beugt das einer Lungenentzündung vor. Also: sich nicht schämen – gähnen!

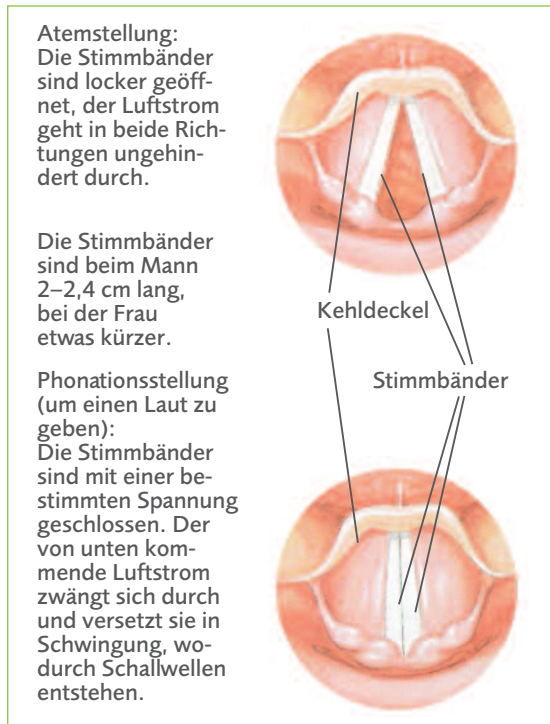
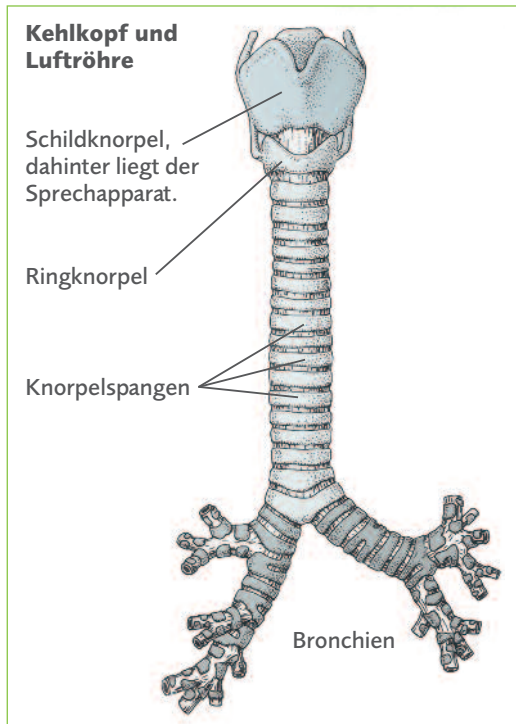


# en langen Atem haben



Willkommen in der  
GesundheitsGymnastik  
[www.gesundheitsgymnastik.at](http://www.gesundheitsgymnastik.at)

Unter dieser Adresse sind  
auch alle bisher erschienen  
Folgen „WUNDERWERK  
MENSCH“ als PDF abrufbar



**Bildungswerkstatt-Programm:**  
GesundheitsGymnastik, Yoga  
und QiGong: wie immer  
Spanisch 1: bitte anrufen  
Spanisch 2: Mo. 10:30–12:00  
Spanisch 3: Mo. 15:00–16:30  
Singworkshop: 20.10.2012,  
14–18 Uhr  
Weitere Infos:  
[www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at](http://www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at)



## Lustvoll Singen – Singworkshop in der Bildungswerkstatt mit Raffaella Gassner Samstag, 20. Oktober 2012, 14–18 Uhr

Für alle, die Freude am Singen haben oder diese (wieder)entdecken wollen – keine Vorkenntnisse nötig!

Wir stimmen unser Instrument Körper mit spielerischen und genussvollen Atem- und Wahrnehmungsübungen. Wir erproben unsere Stimmen in allen möglichen Klangfarben mit Liedern aus aller Welt. Aufeinander hörend finden wir zu einem Zusammenklang, in dem jede Stimme ihren Raum hat. Je nach Wetterlage werden wir auch im Wald und auf der Wiese singen, auf die Natur lauschen und mit einem Lied antworten. Durch neue Erfahrungen mit der Stimme können wir einen befreiten Umgang mit ihr gewinnen und unsere stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, gerne ein Lied

**Beitrag:** 40,- Euro inkl. Jause und Liedtexte

**Anmeldung:** Tel.: 02239/2312 oder E-Mail: [office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at](mailto:office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at)

**Kursleitung:** Raffaella Gassner, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach Schlaffhorst-Andersen, Stimmbildnerin bei der GesundheitsGymnastik-KursleiterInnen-Ausbildung